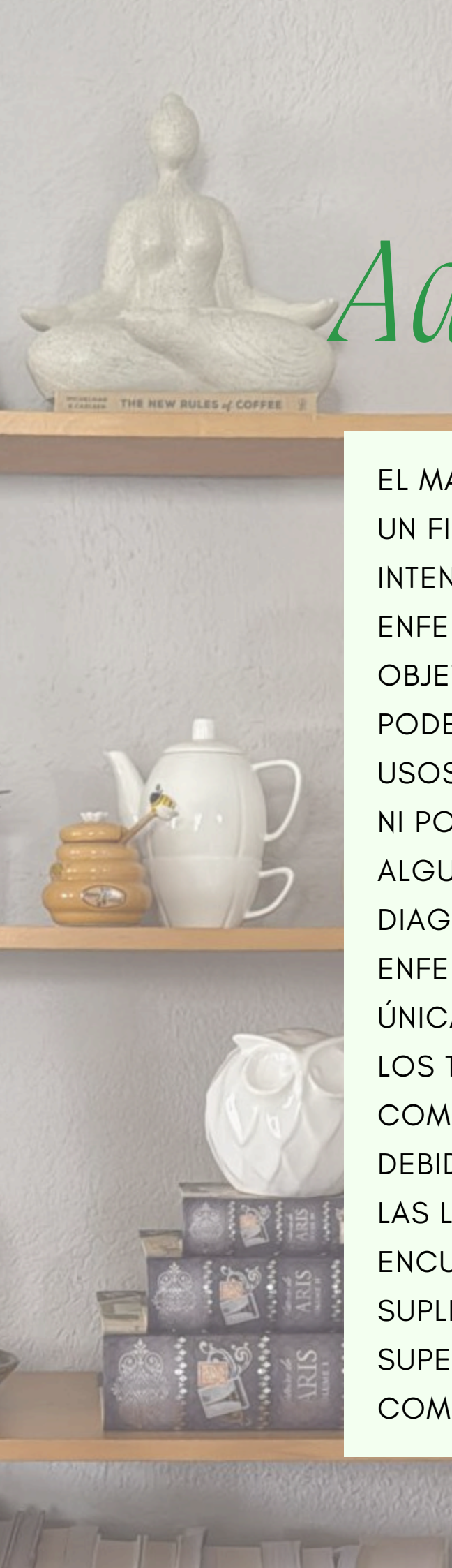




*10 suplementos
importantes para
la longevidad.*



Advertencia

EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.



Aquí tienes una lista de 10 suplementos importantes para la longevidad, junto con sus funciones y dosis recomendadas:

1. Resveratrol

- **Función:** Antioxidante que puede mejorar la salud cardiovascular y mimetizar algunos efectos del ejercicio.
- **Dosis recomendada**:** 100-500 mg al día.

2. Nicotinamida adenina dinucleótido (NAD+)

- **Función:** Mejora la energía celular y la reparación del ADN.
- **Dosis recomendada**:** 300-500 mg al día.

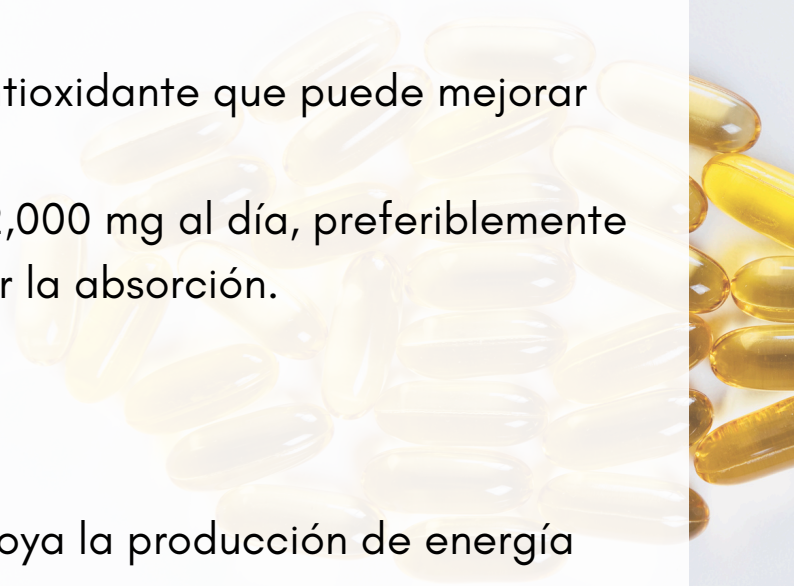
3. Ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA)

- **Función:** Promueve la salud del corazón y reduce la inflamación.
- **Dosis recomendada**:** 1,000-3,000 mg al día.

4. Curcumina

- **Función:** Antiinflamatorio y antioxidante que puede mejorar la salud cerebral.
- **Dosis recomendada**:** 500-2,000 mg al día, preferiblemente con pimienta negra para mejorar la absorción celular.

5. Coenzima Q10 (CoQ10)

- **Función:** Antioxidante que apoya la producción de energía celular y la salud cardiovascular.
 - **Dosis recomendada**:** 100-200 mg al día.
- 

6. Vitamina D(D3 +K2) *(La vitamina D3 y la vitamina K2 trabajan en sinergia para promover la salud ósea y cardiovascular.)*

- **Función:** Importante para la salud ósea y el sistema inmunológico.
- **Dosis recomendada**:** 1,000-2,000 UI al día, aunque puede ser mayor según los niveles en sangre.

7. Magnesio

- **Función:** Apoya la función muscular y nerviosa, así como la salud ósea.
- **Dosis recomendada**:** 200-400 mg al día.

8. Zinc

- **Función:** Esencial para la función inmunológica y la síntesis de proteínas.
- **Dosis recomendada**:** 15-30 mg al día.

9. Astaxantina

- **Función:** Potente antioxidante que puede mejorar la salud de la piel y la función cognitiva.
- **Dosis recomendada**:** 4-12 mg al día.

10. Pro y prebióticos

- **Función:** Mejoran la salud intestinal y el equilibrio de la microbiota, lo que puede influir en la longevidad.
- **Dosis recomendada**:** Varía según el producto; seguir las indicaciones del fabricante.

***Nota: Es fundamental consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento, ya que las necesidades individuales pueden variar y las dosis deben ajustarse según la salud personal y las condiciones específicas.*

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

